

Zakażenia dróg oddechowych (RTI)

Poradnik krok po kroku,
jak radzić sobie z zakażeniami

Co to jest RTI?

Zakażenie dróg oddechowych dotyczy górnych lub dolnych dróg oddechowych i powoduje objawy. Przyczyną RTI zazwyczaj jest wirus, ale czasami może mieć podłoże bakteryjne.

Jakie są niektóre typowe objawy RTI?

Jama nosowa

- Zatkany nos lub katar

Zatoki

- Ból
- Opuchlizna

Płuca

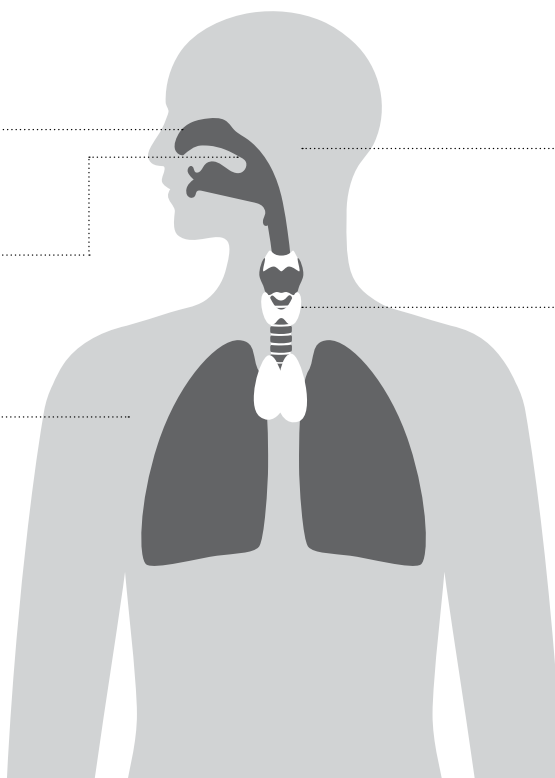
- Kaszel
- Dusznosci
- Odkasływanie plwociny

Uszy

- Ból ucha

Gardło

- Ból gardła
- Spuchnięte migdałki



1

Co można zrobić, aby poczuć się lepiej

Niezależnie od rodzaju zakażenia, pomocne będą następujące działania.



Przyjmuj paracetamol, aby złagodzić ból. Stosuj się do ulotki dołączonej do leku.



Poproś w aptece o poradę odnośnie do złagodzenia objawów.



Odpoczywaj jak najwięcej, do czasu, aż poczujesz się lepiej.



Pij wystarczająco dużo, aby uniknąć uczucia pragnienia.



Kiedy kichasz, używaj chusteczek, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się zakażeń.



Regularnie myj ręce, również po użyciu chusteczki.

Więcej informacji można znaleźć na stronie **NHS: www.nhs.uk**. Typowe zakażenia ulegają poprawie bez stosowania antybiotyków. Więcej informacji na temat lepszego korzystania z antybiotyków można znaleźć na stronie: **www.antibioticguardian.com**.

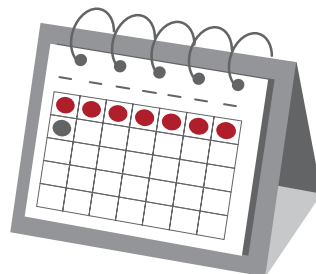
2

Dowiedz się, jak długo utrzymują się objawy



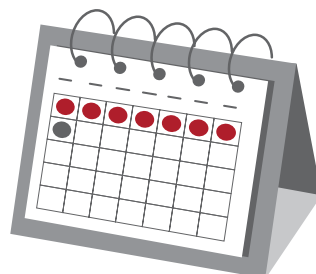
Ból ucha

Poprawa
zazwyczaj
w ciągu
7 do 8 dni



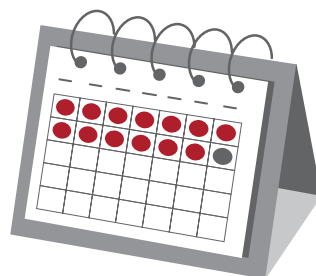
Ból gardła

Poprawa
zazwyczaj
w ciągu
7 do 8 dni



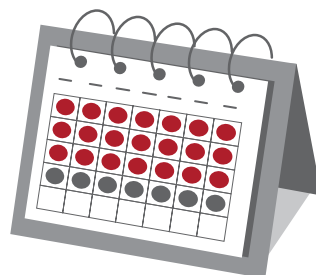
Przeziębienie

Poprawa
zazwyczaj
w ciągu
14 dni



Kaszel

Poprawa
zazwyczaj
w ciągu
3 do 4 tygodni



Jeżeli we wskazanym powyżej przedziale czasowym nie dochodzi do choćby niewielkiej poprawy, należy udać się do apteki lub skontaktować z przychodnią rodzinną. Jeżeli czujesz się znacznie gorzej, zatelefonuj pod numer infolinii **NHS 111** lub **NHS 24** (patrz krok 4).

3

Zwróć uwagę na poważne objawy

Jeżeli występuje u Ciebie zakażenie i pojawią się któreś z poniższych objawów, **należy pilnie zwrócić się do osoby lekarskiej**. Należy skontaktować się z przychodnią rodzinną lub zadzwonić pod numer infolinii **NHS 111** lub **NHS 24**.



Silny ból głowy



Bardzo zimna skóra



Trudności z oddychaniem



Dezorientacja



Bóle w klatce piersiowej



Trudności z przełykaniem



Kaszel z krwią



Znacznie gorsze samopoczucie

4

Gdzie uzyskać pomoc

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



W **nagłych sytuacjach** dzwoń natychmiast pod numer 999